

Taina Jokinen

KOHTAAMISIA – KOKEMUKSIA KOHTAAMISPAIKKA  
SANTRASTA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2015

## KOHTAAMISIA – KOKEMUKSIA KOHTAAMISPAIKKA SANTRASTA

Jokinen, Taina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2015  
Ohjaaja: Hautala, Päivi-Maria  
Sivumäärä: 37  
Liitteitä: 1

Asiasanat: ikäihmiset, viriketoiminta, ennaltaehkäisy, sosiaalinen toimintakyky

---

Opinnäytetyön aiheena oli kartoittaa ikäihmisten kokemuksia kohtaamispaikka Santrasta. Tutkimuksessa käytiin läpi myös kävijöiden omia käsityksiä roolistaan Santran yhteisön jäsenenä, pohdittiin Santran tarjoamien toimintojen merkitystä sekä kehittämisajatuksia.

Tutkimus toteutettiin kohtaamispaikan tiloissa Ulvilassa, jossa neljää Santran asiakasta haastateltiin. Haastattelut suoritettiin kevään 2015 aikana. Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä.

Haastatteluissa nousi esille etenkin viriketoiminnan vaikutukset hyvinvointiin, sekä Santran toiminnan säilyttämisen tärkeys. Santran tarjoama tuki ja yhteisöllisyys olivat myös merkittäviä seikkoja. Yksilön huomioiminen tuntui vahvasti olevan yhtenä Santran tunnusmerkkinä, mikä koettiin ainutlaatuiseksi.

## ENCOUNTERS – EXPERIENCES OF THE MEETING PLACE SANTRA

Jokinen, Taina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

December 2015

Supervisor: Hautala, Päivi-Maria

Number of pages: 37

Appendices: 1

Keywords: senior citizens, recreational activity, prevention, social competence

---

The purpose of this thesis was to survey the elders' experiences of the meeting place Santra. The research looked into the experiences and the roles as members of Santra's community, reflected which activities are the most meaningful individually, and also thoughts on improving the activity at Santra.

The research took place at the meeting place in Ulvila, where four people were interviewed during the spring of 2015. This research was conducted by qualitative research method.

The interviews reveal the importance of recreational activities for the elderly and its impact on well-being, along with the importance of continuing the meeting place's activity. The sense of community and the support that Santra offers to its clients were also seen as important values. The research revealed that one of the most unique features of the meeting place Santra was its customer oriented approach to work.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VANHUUS JA MIELENTERVEYS .....	7
2.1	Vanhuus kehitysvaiheena .....	7
2.2	Ikääntyvän toimintakyky .....	9
2.3	Psyykkinen tasapaino .....	10
3	ENNALTAEHKÄISEVÄ NÄKEMYS .....	12
3.1	Voimavarat psyykkisen tasapainon vahvistajana .....	12
3.2	Välittämisen etiikka ja terapeutin vuorovaikutus .....	13
3.3	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma .....	14
3.4	Yksinäisyys ja menetysten kohtaaminen .....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	17
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	17
4.2	Teemahaastattelu .....	17
4.3	Tutkimuksen tavoitteet .....	19
4.4	Kohtaamispaikka Santra .....	19
4.5	Tutkimuksen aikataulu ja aineiston hankinta.....	21
4.6	Aineiston analysointi .....	21
4.7	Tutkimuksen eettisyys .....	22
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	23
5.1	Tutustuminen kohtaamispaikka Santraan .....	23
5.2	Viriketoiminta Santrassa.....	24
5.3	Santra yhteisönä.....	26
5.4	Kehittämistarpeita.....	27
5.5	Kohtaamispaikka Santran merkitys kävijöilleen .....	28
5.6	Tulosten analysointi .....	29
5.7	Tutkimuksen reliabiliteetti sekä yhteenveto .....	31
6	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on ikäihmisten kokemusten tarkastelu Ulvilan Friitalassa sijaitsevasta kohtaamispaikasta Santrasta. Santra kuuluu Porin perusturvan vanhustenhuollon toimintayksiköihin, ja sen toiminta on suunnattu vielä kotona asuville ikäihmisille. Tutkimuksessani on tarkoitus käsitellä sitä, millaisista syistä asiakkaat ovat alun perin alkaneet käydä Santrassa, ja millaista apua sen tarjonnasta on heille ollut niin oman hyvinvoinnin kuin arkielämän kannalta.

Tutkimukseni aihe valikoitui minulle helposti. Olen suuntautunut mielenterveys- ja päihdetyöhön sosiaalialalla, ja olen suorittanut myös harjoittelun Santrassa keväällä 2015. Harjoittelun kautta minulla on ollut mahdollisuus perehtyä paikan toimintaan jo hyvissä ajoin, sekä tutustua siellä käyviin ihmisiin. Olen saanut olla mukana toiminnassa ja samalla voinut vaikuttaa Santrassa käyvien ihmisten hyvinvointiin.

Työni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, ja aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Otoksena oli neljä Santran asiakasta. Haastattelurungon suunnittelin siten, että se antaisi erityisesti vastauksia kysymyksiin: Millaisia hyötyjä kohtaamispaikasta on koettu toimintakyvyn, onnellisuuden ja viihtyvyyden kannalta, entä ehkäiseekö Santrassa käyminen yksinäisyyden tunteita ja tuoko se virkeyttä arkeen? Tavoitteeni oli siis saada selville yksilöiden kokemuksia sekä heidän niille antamia merkityksiä.

Opinnäytetyötäni käsittelen ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan mielenterveystyön näkemyksen pohjalta, sen yhdistän ikäihmisen kohtaamiseen välittämisen etiikan viitekehyksessä. Työn taustaksi kerron Santran toiminnasta ja tarkastelen ikäihmisille suunnatun viriketoiminnan merkitystä sekä voimavaroja niin välittämisen etiikan kuin Erik H. Eriksonin kehitysteorian näkökulmista.

Aina vanhustyön parissa huomio ei kiinnity ennaltaehkäisevään näkemykseen, ja siksi aiheen tarkastelu on minusta tärkeää ja erittäin ajankohtaista. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin vahvistaa itsenäistä suoriutumista sekä mahdollisuuksia toimia aktiivisena yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä.

Opinnäytetyössäni merkityksellisimmässä roolissa ovat haastateltavat, ja halusinkin erityisesti saada asiakkaiden omaa ääntä kuuluviin. Ikäihmiset, kuntouttava toiminta ja elämänlaatu ovat itselleni tärkeitä teemoja opintojeni suuntautumisen vuoksi.

Toivomuksenani on myös, että Santra saisi opinnäytetyöni avulla palautetta toiminnastaan. Ulvilassa ei toisen kaltaista kohtaamispaikkaa ole, ja mielestäni juuri ikäihmisten tarpeisiin suunnattu paikka on tutkimisen arvoinen. Kohtaamispaikan yhteisöllisyys ja toiminta voivat nousta hyvin tärkeään asemaan ikäihmisen elämässä. Ihminen kuitenkin on psykofyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja Santrassa huomioidaan jokainen kävijä juuri tällaisena, jokaista osa-aluetta kunnioittaen.

## 2 VANHUUS JA MIELENTERVEYS

### 2.1 Vanhuus kehitysvaiheena

Vanhenemista käsitteenä kuvailevat yleisesti hyväksi koettu terveys sekä psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus – tätä on alettu kutsua *onnistuneeksi vanhenemiseksi*. Käsitteenä se on kuitenkin ongelmallinen, sillä vanheneminen ymmärretään jonkinlaisena suorituksena. Ajatus vanhenemisen onnistumisesta sisältää aina samalla myös epäonnistumisen mahdollisuuden, ja siinä mielessä käsite on vähintään yhtä normatiivinen kuin normaalin vanhenemisen käsite. (Saarenheimo 2003, 21.) Kokemus omasta iästä on yksilöllinen – siksi vanhenemista ei voi arvioida onnistuneeksi tai vähemmän onnistuneeksi, jokaisella on oma yhtä arvokas tarinansa kerrottavanaan.

### **Eriksonin teoria**

Ihmisen kehitysvaiheita voidaan tarkastella kehityspsykologi Erik H. Eriksonin elämäntekniikan kautta – se on ihmisen elämäntekniikan ja kehitystä tutkiva teoria, joka sisältää omiin vaiheisiin kuuluvia kehitystehtäviä tai kriisejä. Näiden haasteiden ja tehtävien läpi käyminen, tai niihin vastaaminen, ovat teorian mukaan ihmisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä. Kriisit ovat elämän kasvu- tai kipukohtia, joissa kyse on muutoksesta, luopumisesta tai rajojen asettumisesta uusiin kohtiin – tällöin vaihtoehtoisiksi jää pysähtyminen tai muutos ja uuden alku. (Lindqvist 2002, 255.)

Eriksonin teoria käy läpi ihmisen koko elämäntekniikan syntymästä kuolemaan. Ihmisen kehittyminen ei ole kuitenkaan tietoinen tai suunnitelmallinen tapahtuma, vaan kyse on paremminkin omaehtoisesta kypsymisestä oikeaan aikaan. Hyvässä tapauksessa uusi vaihe rakentuu siten, että kriisiin vastaava yksilö on tasapainossa itsensä ja ympäröivän todellisuuden kanssa; vastaavasti huonossa tapauksessa uuteen vaiheeseen kuljetaan puutteellisin voimavaroin. (Saarenheimo 2003, 22; Saarniaho 2005.)

Eriksonin mukaan lapsuuteen kuuluvat kehitystehtävät ovat luottamuksen, itsemääräämisen ja oppimisen taitojen saavuttaminen. Nuoruudessa tärkeimmät kehitystehtävät ovat itsetunnon kehittyminen ja oman identiteetin löytäminen, ja varhaisaikuisuudessa

toisen ihmisen läheisyyden kokeminen, sekä kokemus oman yksilöllisyyden pysyvyydestä suhteessa toisiin.

Aikuisuuden keskeinen kehityskaskel on kypsyminen generatiivisuuteen, joka tarkoittaa halua luoda uutta sekä hoivata ja ottaa vastuuta nuoremmista sukupolvista. Vanhuuden kehitystehtävä on minän eheytyminen eli integraatio, jota voidaan kuvata esimerkiksi seuraavasti:

*”Integroitunut ja viisas yksilö voi hyväksyä elämänsä sellaisenaan kaikkine hyvine ja huonoine puolineen. Ihminen kehittää yhteenkuuluvaisuuden tunteen muiden kanssa ja kokee elävänsä inhimillistä elämää yhdessä muiden kulttuurien kanssa. Kun yksilö pystyy hyväksymään eletyn elämänsä, kuoleman näyttäytyy luonnollisena päätöksenä elämälle.”* (Saarenheimo 2003, 12, 22 – 23.)

Mielenterveyden näkökulmasta kehitystehtävääjattelu nostaa tarkastelun keskipisteesseen yksilön sisäiset tapahtumat, joiden avulla psyykkistä tasapainoa ja hyvinvointia säädellään. Samalla huomio suuntautuu kuitenkin myös koko elämänkaareen ja sen aikana koettuihin muutoksiin ja keskeisiin elämäntapahtumiin. Eriksonin teoria korostaa sitä, että ristiriitojen ratkaiseminen on eri elämänvaiheissa tasapainon hakemista tunnetilojen sekä jännitteiden välille. (Saarenheimo 2003, 24.)

Ikäihmisellä on suorittavia rooleja vähemmän kuin aikaisemmin elämässä, ja aikaa löytyy enemmän oman elämäntarinan sisäiseen hahmottamiseen sekä siihen liittyvien merkitysten pohdintaan. Kriisin läpikäyminen luo voimakkaita tunnereaktioita, ja näiden purku tai hahmottaminen vie toisinaan aikaa. Tunteiden ilmaisematta jättäminen voi johtaa masennukseen, tai pahentaa fyysisiä oireita. Siksi tavoitteena onkin, että ihminen oppisi elämään läpi itsessään olevan surun ja huolen, hyväksymään oman tilanteensa, puolustamaan itseään ja kuuntelemaan omia tarpeitaan. (Lindqvist 1997 ja 1998, 2002, 253–255.)



## 2.2 Ikääntyvän toimintakyky

Ihmisen psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuu normaa-leja muutoksia ikääntymisen myötä. Toimintakyky toimii kuitenkin tärkeänä kriteerinä ikäihmisten arvioidessa elämänlaatuaan, terveyttään sekä elämän tarkoituksellisuuden tunnettaan (Heikkinen 2002, 24). Vanhenemiseen siis sopeudutaan – osa muutoksista tai heikkenemisestä hyväksytään normaaliin vanhenemiseen kuuluvaksi.

Sosiaaliset suhteet läheisten ja ystävien kanssa sekä erilaiset mielekkäät toiminnot, kuten taide- ja kulttuuritoiminnot ovat tärkeitä tekijöitä toimintakykyä tarkastellessa. Myös asunnon kodinomaisuus, lähiympäristön viihtyisyys sekä hengellinen toiminta ylläpitävät ikäikäiden mielialaa, sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia ja sitä kautta vaikuttavat positiivisesti yksilön kognitiiviseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Toimintakykyyn vaikuttavia asioita on monia: sairaudet, elinolot, perinnölliset tekijät, minkälaisia tavoitteita yksilöllä on, sosiaalisen tuen mahdollisuudet, ympäristötekijät ym. Vanhustyön toimijoilla on runsaasti kokemusta siitä, että iäkkäät ihmiset puhuvat luontevammin erilaisista fyysisistä tai käytännöllisistä hankaluuksista kuin psyykkisistä ongelmistaan. (Saarenheimo 2003, 92.) Tutkimusten mukaan ikääntyneet raportoivat kyllä paljon ajankohtaisia masennus- ja ahdistuneisuusoireita, mutta saavat harvoin diagnoosin masennuksesta tai muusta psyykkisestä häiriöstä (THL-raportti 68/2012, 100).

Ikäihmisen on tärkeää ylläpitää hyvää kuntoa sekä elää muutoinkin aktiivisesti, mutta psyykkisen toimintakyvyn kannalta tulisi olla hyväksyväinen tapahtuvia muutoksia kohtaan. Tällöin täyttyy edellä mainitun Eriksonin kehitysteorian mukaan yksi tärkeimmistä kehitysvaiheista – puhutaan vanhuuteen ”kypsymisestä”. Tämä tarkoittaa kokonaisnäkemyistä omasta elämästä ja jo saavutetusta minuudesta; samalla omaa elämänsä tarkastellaan laajemmasta perspektiivistä.

Eriksonin tavoin on ajateltu, että tasapainoisen hyväksynnän ja viisauden tavoittelu olisi ihannetapauksessa ominaista vanhuudelle riippumatta ajasta ja kulttuurista. Poh-

timisen arvoista onkin, miten iäkäs ihminen kykenee hyväksymään iän mukanaan tuomat rajoitukset osaksi elämäänsä ja näkemään elämänsä merkityksen menetyksistä ja rajoituksista riippumatta. (Saarenheimo 2003, 25.)

### 2.3 Psyykkinen tasapaino

Vanhuutta ei enää mielletä yhtenäisenä elämänvaiheena – voidaan puhua myös kolmannesta ja neljänneestä iästä. Kuitenkin tulee ottaa huomioon, että ihmiset vanhenevat monin eri tavoin. Jokainen myös ylläpitää hyvinvointiaan itselleen sopivilla erilaisilla keinoilla. Vaikka hyvinvointiin vaikuttavat asiat ovatkin yksilökohtaisia, myös yhteiskunnalla ja kulttuurilla on vaikutusta siihen, millaisia ominaisuuksia ja toimintamalleja pidetään yleisesti otollisimpina mielenterveyden ylläpitämiselle (Saarenheimo 2003, 100).

Perinteisesti on ajateltu keski-iän jälkipuoliskon olevan erityisen otollista aikaa minuuden tarkastelulle ja oman psyykkisen tasapainon etsimiselle – ihmisellä on siis aikaa keskittyä itseensä, panostaa harrastuksiinsa ja itselleen mielekkääseen tekemiseen. Tässä ongelmaksi voi useasti koitua yksilön huonokuntoisuus ja ympärillä olevan sosiaalisen verkoston kaventuminen. Tunteet yksinäisyydestä ja kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset ja rajoitukset saattavat horjuttaa ihmisen henkistä tasapainoa, jolloin psyykkisen tasapainon etsintä on keskeistä. Saarenheimo (2003, 86) kirjoittaakin, että tasapainon etsinnässä ihmisen subjektiivisilla kokemuksilla on ensisijainen rooli:

*”Vaikeatkaan ulkoiset tapahtumat tai olosuhteet eivät väistämättä johda psyykkiseen kriisiin eikä toisaalta psyykkinen kriisi väistämättä merkitse pitempiaikaista psyykkistä häiriötä, jos ihmisellä on riittävästi valmiuksia ja keinoja tilanteensa käsittelemiseen. Pieni vastoinkäyminen saattaa suistaa ihmisen psyykkiseen epätasapainoon näiden keinojen ja voimavarojen puuttuessa.”*

Ihmisen mielenterveyden luonne on vaihteleva. Se on jatkuvasti muuttuva prosessi, jossa ihmisen toimintaa tarkastellaan sosiaalisissa ja arkielämälle käytännöllisissä yhteyksissä, ja jossa ihmisen toiminnalla nähdään olevan aina jokin mielekkyys ja tarkoituksellisuus. Mielenterveys ja tasapaino ovat suuri osa hyvinvointia sekä hyvää

vanhenemista. Perinteisesti psyykkiset ongelmat ja etenkin niiden aiheuttamat seuraukset ihmisen toimintakyvylle näyttäytyvät vanhustenhuoltolaitoksissa osana yleistä huonokuntoisuutta. (Saarenheimo 2003, 85.) Sen sijaan kotona asuminen luo kuvaa siitä, että ihmisellä on vielä sekä fyysisiä että psyykkisiä voimia selviytyä itseksensä, ja juuri näitä tekijöitä ja voimavaroja tulisikin aktiivisesti etsiä ja tukea.

Monesti iäkkäiden ihmisten mielenterveyden ongelmat jäävät yleisen huonokuntoisuuden alle, eikä ongelmia tällöin välttämättä tunnisteta. Etenkin lievemmät mielenterveysongelmat voivat jäädä kokonaan tunnistamatta ja hoitamatta. Mielenterveyden kulmakivinä voidaan pitää esimerkiksi sellaisia kysymyksiä kuin ”kuka minä olen?” ja ”mikä on elämän merkitys?” (Saarenheimo 2003, 11–12, 34.)

Kun ihmisen minäkuva on eheä ja positiivinen, vaikuttaa se esimerkiksi yksilön itsevarmuuteen sekä tunteiden käsittelykykyyn. Niemelä (2002, 77) kirjoittaakin minäkuvan syntyvän yksilöllisistä, kulttuurisista ja sosiaalisista tekijöistä:

*”Se kehittyy sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa että yksilön omissa sisäisissä prosesseissa. Sisäinen pyrkimys eheään, koko psyyken ja olemassaolon kattavaan minäkokemukseen tekee yksilöstä subjektin, ja sen myötä tulee siis käsitys itsestä ja elämän ymmärrettävyydestä, mielekkyydestä ja hallittavuudesta.”*

Kulttuuri muovaa yksilön mieltä, ja esimerkiksi yhteisön oman kulttuurin mukaisen tekemisen katsotaan ilmaisutapojensa puolesta antavan olemiselle merkityksiä – *”meaning making”*. Tämä vahvistaa yksilön tunnetta minuudestaan; millainen itse on, millaisia ajatuksia ja tunteita tekeminen herättää, ja millaisista oloista on ehkä ponnistanut. Näitä ajatuksia voi käydä yhteisön kanssa läpi, tai pohtia vain itseksensä. Yhteisön kulttuurin mukainen toiminta ja yhdessäolo tukee myös yhteenkuuluvuuden tunnetta (*belonging*). Kulttuuri tarjoaa näin ollen välineitä jäsentääkseen ja rakentaakseen sosiaalista toimintakykyä, vahvistaakseen minuutta sekä kommunikointia puolin ja toisin. (Bruner 2009, 161.)

### 3 ENNALTAEHKÄISEVÄ NÄKEMYS

#### 3.1 Voimavarat psyykkisen tasapainon vahvistajana

Usein hyvä mielenterveys määritellään pelkästään mielenterveyshäiriöiden puuttumisena, mutta mielenterveyttä ja mielen tasapainoa voi myös itse hoitaa. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö huomioi yksilön voimavarat ja pyrkii vahvistamaan niitä jo ennen, kuin mitään varsinaista ongelmaa on olemassakaan.

Sosiaalipoliittisessa keskustelussa on ryhdytty painottamaan ehkäisevän toiminnan entistä tärkeämpää merkitystä – työn vaikutukset ovat siis kauaskantoisia. Opetetaan, että hyvästä ruokavaliosta huolehtiminen sekä riittävä lepo ja liikunta ehkäisevät sairauksia ja ylipainoa. Ehkäisevä työ on samanlaista – tavallaan se on näkymätöntä, mutta mitä tapahtuisi jos se lopetetaan? Ehkäisevän sosiaalipoliittisen toiminnan monimutkaisuus ja kietoutuneisuus muihin yhteiskuntapoliittisiin prosesseihin tuottaa sille auttamatta hieman huomaamattoman aseman (Rauhala 1998, 47). Korjaava työ on kuitenkin yhteiskunnalle kalliimpaa, joten ehkäisevään työhön tulee panostaa.

Ehkäisevän sosiaalipolitiikan keskeiset tavoitteet liittyvät yhteiskuntapoliittisten päätösten ja toimintojen sosiaalisten vaikutusten arviointiin. Pyrkimys on toteuttaa lisäksi sellaisia sosiaalisia investointeja, joilla tuettaisiin paremmin kansalaisten elämänhallintaa. Ennaltaehkäisevä toiminta tapahtuu omassa kontekstissaan, josta löytyy toimintaa edistäviä tekijöitä: sosiaalista tukea ja keskustelua, kulttuuria, motivaatiota, mielekästä tekemistä sekä terveyttä edistäviä piirteitä. Tässä mielessä ihmisten auttaminen ja tukeminen silloin, kun ongelmat eivät ole vielä kasautuneet, on perusteltua ennaltaehkäisevän työn viitekehyksessä. (Rauhala 1998, 25.)

Asukastuvat ja erilaiset kohtaamisen paikat toimivat näin oman kulttuurinsa tuottajina sekä tarjoavat tukea ja voimavaroja kävijöilleen. Myös hengellinen puoli huomioidaan ikäihmisten arvomaailman mukaisesti – henkiset arvot näyttävät korostuvan aineellisten arvojen sijaan. (Heikkinen 2002, 28.) Voisi siis sanoa, että kohtaamispaikat toimivat yhteisönsä puolesta voimavarojen resursseina jäsenilleen: luovathan ne ilmapiirin, jossa ihmisen on helppo luottaa itseensä ja muihin. Ikäihmiset voivat lähteä kotoaan

positiivista henkeä välittävään ilmapiiriin – on jokin yhteisö, johon voi kuulua ja jossa saa yhteyden toisiin ihmisiin (Mattila 2007, 63).

Kunnan tehtävänä on tarjota kaikille asukkaille yhtäläiset edellytykset terveeseen elämään. Tarjoamalla laadukkaat peruspalvelut sekä panostamalla kaikenikäisten hyvinvointiin elämän eri osa-alueilla voidaan varmistaa hyvällä tavalla kauaskantoiset seuraukset. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja terveyserojen kaventaminen kuuluu kunnan kaikille toimialoille – toiminnan tavoitteena on lisätä asukkaiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvän elämän edellytyksiä.

(<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteisty/kunnat/terveyden-edistaminen-kunnassa>)

On selvää, että julkiset palvelut muodostavat hyvinvointiyhteiskunnan ytimen, siksi niiden säilyttäminen ja kehittäminen on edelleen tärkeää. Kunnan kannalta kysymys on siitä, että kuntalaisten hyvinvointia edistetään tukemalla ja luomalla edellytyksiä järjestöjen ja yhteisöjen toiminnalle. (Möttönen 2002, 117–118.) Palvelujärjestelmän kehittämisen rinnalle tarvitaan uusia näkökulmia ja täydentäviä toimintamuotoja – voisiko vastauksia löytää esimerkiksi kohtaamispaikkojen ja asukastupien toiminnasta, ennaltaehkäisevän työn parista?

### 3.2 Välittämisen etiikka ja terapeutin vuorovaikutus

Julistuksen mukaan oikeus hyvään vanhuuteen näyttää toteutuvan parhaiten sellaisessa ihmisyyhteisössä, jossa ”ikä ei ole mihinkään suuntaan karsiva tekijä ja jossa koetaan keskinäistä vastuuta”. (Ollikainen 2004, 180.)

Välittämisen etiikan mukainen terapeutin vuorovaikutus auttaa asiakasta selviytymään elämäntilanteestaan, ja tarkoituksena on tukea hänen omia psyykkisiä voimavarojaan. Välittämisen etiikan vuorovaikutuksen pohjana on vastavuoroinen suhde asiakkaan ja työntekijän välillä. Terapeutin vuorovaikutuksen tavoitteena ei voi olla psykiatristen häiriöiden tai sairauksien poistaminen, vaan nimenomaan aktiivinen kuunteleminen ja asiakkaan äänen todellinen kuuleminen. (Saarenheimo 2003, 139.)

Tässä työntekijältä vaaditaan hyvää itsetuntemusta ja kykyä tarkkailla myös omaa toimintaa.

Saarenheimo (2003, 139) kuvaileekin tilannetta seuraavasti: *”Aktiivinen kuuntelija on keskittynyt – täten hän ilmaisee kiinnostusta puhujaa kohtaan. Tilanteen rauhoittaminen, istuutuminen, puhujaan katsominen ja sanallinen palaute ovat sekä keinoja ilmaista omaa halua kuunnella, että edistää keskittymistä vuorovaikutustilanteissa.”*

Terapeuttiseen vuorovaikutukseen kuuluu lisäksi riittävä empatia sekä yhteisymmärrys. Tämä ei tarkoita, että kaikista asioista tulisi olla samaa mieltä, tai että työntekijän pitäisi täydellisesti eläytyä asiakkaan kokemuksiin ja tunteisiin. (Saarenheimo 2003, 140.) Liiallinen eläytyminen voi joissakin tapauksissa olla enemmänkin haitallista, jolloin työntekijän tulee säilyttää sopiva ”välimatka”.

Välittämisen etiikan sekä terapeuttisen vuorovaikutuksen menetelmillä yksilön kohtaaminen toimii hyvin myös ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Kyseessä on ihmisen arvostava kohtaaminen sekä tämän ymmärtäminen asiakastyössä. Joskus pelkkä keskustelu on asiakkaalle paras mahdollinen apu – työntekijä on läsnä ja kiinnostunut hänen elämästään.

### 3.3 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma

Tiedetään, että sosiaalisilla verkostoilla on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Nämä verkostot ja yhteisöt voivat osaltaan tukea eri elämänvaiheissa, ne ehkäisevät yksinäisyyden tunnetta ja ne luovat ihmiselle kuuluvuuden tunnetta: *Minä olen osa tätä yhteisöä, voin vaikuttaa asioihin, minua tarvitaan.*

Sosiaalinen pääoma viittaa yleensä sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin, kuten sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteistyötä edellyttävien toimintojen sujuvuutta. Sosiaalinen pääoma voimistaa yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja parantaa lisäksi yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.) Sosiaalisen

pääoman keskeisenä ominaisuutena toimii yhteisöllisyys – yhteishengellä on merkittävä rooli kun tarkastellaan yhteisön voimaa.

Yhteisöllisyyden ja ihmisten keskinäisen luottamuksen varaan on helppo rakentaa terveyttä vahvistavia järjestelmiä – kun vapaaehtoista keskinäistä apua on tarjolla, terveyttä voidaan helposti edistää. Yhteisöllisyyteen on kasvettava sopivissa kulttuurisissa olosuhteissa, ja se kertyy, jos on kertyäkseen. (Hyyppä 2002, 49, 55.)

Ikääntyneenäkin pitäisi olla mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen, siksi sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista toimintakykyä tuetaan yhteisötoiminnalla. Ikääntyneille on järjestettävä mahdollisuus oppimis-, harrastus-, virkistys-, taide- ja kulttuuritoimintaan sekä muuhun mielekkääseen tekemiseen. On tavalista, että ihmisen sosiaaliset suhteet kapenevat elämän loppuvaiheessa, mutta sosiaalisen verkoston tai yhteisön ei tarvitsekaan olla suuri – on hyvin yksilöllistä miten läheisiä suhteet ovat. Ystävyys- ja läheissuhteet ovat tärkeitä kaikenikäisille. Läheisten antama psyykkinen tuki auttaa selviytymään elämän ylä- ja alamäissä. (Kivelä & Vaapio 2011, 101, 106.)

### 3.4 Yksinäisyys ja menetysten kohtaaminen

Yksinäisyys on suhteellinen käsite. Ilmiönä yksinäisyydessä on useita eri puolia, jotka tulisi pitää erillään toisistaan. Tällaisia ovat yksin oleminen ja asuminen, sekä yksinäisyyden kokemus tai tunne. Suuri osa suomalaisista ikäihmisistä asuu yksin, mutta välttämättä ei koe itseään yksinäiseksi. Myös yhteisössä tai perheessä asuva iäkäs saattaa usein kaivatakin tilaisuuksia olla yksin. (Saarenheimo 2003, 104.)

Yksin eläminen altistaa yksinäisyyden kokemiseen, mutta myös sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen sekä puute seurasta tai ikätovereista ovat huomionarvoisia tekijöitä. Ihmissuhteiden laadulla on oma merkityksensä, yksinäisyyttä ei siis välttämättä voi arvioida tavattujen ihmisten määrästä.

Vanhan ihmisen yksinäisyyteen voi liittyä surua menetyksistä, menetettyjen läheisten ikävöintiä sekä tyhjyyden tunnetta. Nämä ovat ihmisenä olemiseen kuuluvia peruskokemuksia, joilta tuskin kukaan voi elämänsä aikana välttyä. Ne eivät myöskään itsessään ole vaarallisia, mikäli ihmiseltä löytyy riittävästi voimavaroja, keinoja ja tukea niiden käsittelemiseen. Menetyksiä on perinteisesti pidetty vanhuuteen kuuluvina elämäntapahtumina, ja on saatettu ajatella ikääntyneen ihmisen olevan aikaisempien kokemustensa pohjalta ikään kuin kypsynyt menetysten hyväksymiseen. (Saarenheimo 2003, 106.)

Menetysten yhteydessä puhutaan usein psykologisesta surutyöstä, jota ihmiset tekevät saavuttaakseen uuden tasapainon menetyksen jälkeen. On tärkeää käydä suruprosessi läpi omalla tavallaan. Toiset hyväksyvät uuden tilanteen nopeammin kuin toiset, eikä ole olemassa mitään kaavaa, joka olisi oikea asian käsittelyyn. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että jos menetystä ei voida aktiivisesti työstää ollenkaan, tai jos prosessi juuttuu paikoilleen, joutuu psyykkinen tasapaino koetukselle. Menetyksistä puhuminen ja niiden kohtaaminen on askel sen emotionaalisen kuilun ylittämisessä, jonka menetys useimmiten aiheuttaa. (Lindqvist 2002, 256, Saarenheimo 2003, 17–19.)

Psykologisesti onnistuneen surutyön ajatellaan vähentävän myös kuolemaan liittyviä pelkoja (Saarenheimo 2003, 24). Tukena surutyössä toimii läheisverkosto tai ulkopuolinen apu. Toiset tekevät töitä menetyksen jälkeen tai pysyvät liikkeellä, jotta ajatukset suuntautuisivat muuhun. Tärkeää on voida kohdata ajatukset menetyksestä sysäämättä tunteita syrjään. On totta, että aika auttaa kaipaukseen ja suruun, mutta hyvänä ensiaskeleena toimii myös kotoa pois lähteminen.

Apua tarjoavat esimerkiksi erilaiset ikääntyneille suunnatut ryhmät ja yhteisöt. Työntekijöiltä vaaditaan eläytymistä ja empatiaa. Surutyötä tekevän tukijoina heiltä kaivataan vahvaa itsetuntoa, epäonnistumisen sietokykyä ja eettisesti korkeatasoisiin arvoihin perustuvaa elämänfilosofiaa (Kivelä & Vaapio 2011, 25). Työntekijän täytyy toisinaan tunnustaa oma avuttomuutensa surevaa kohtaan, mutta jo herkkyydellä ja pehmeydellä tuodaan loppujen lopuksi paljon lohtua.



## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valitsin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonintressi on ymmärtävä, ja päämääränä on hahmottaa niitä merkityksiä, joita toimijat itse toiminnalleen antavat ja joiden avulla he elämäänsä ja ympäristöään jäsentävät (Pyörälä 1995, 13). Lähtökohtana on siis todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimussuuntaukseni on fenomenografinen – sen perustana on, että eri tahojen käsitykset kiinnostuksen kohteena olevasta ilmiöstä ovat samanarvoisia (Valkonen 2006), mikä sopii hyvin teemahaastatteluun pohjautuvalle tutkimukselle. Erot ja yhtäläisyydet ihmisten välillä tuovat laadulliseen analyysiin mielenkiintoa ja tärkeitä johtolankoja siitä, mistä jokin asia johtuu, tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi.

Kerronnallista tutkimustapaa on hyödynnetty tutkimuksessa erityisesti silloin, kun on haluttu välttää liiallinen tutkija- ja asiantuntijälähtöisyys ja selvittää, mitä tutkimuksen kohteena olevat henkilöt itse ajattelevat jostakin tietystä asiasta (Saarenheimo 2003, 88). Kun ihmiset saavat mahdollisimman vapaamuotoisesti kertoa tuntemuksistaan ja mietteistään, saadaan arvokasta tietoa. Tällöin toteutuu myös välittämisen etiikan mukaan yksilön kuuleminen ja tämän subjektiivisen kokemuksen ymmärtäminen.

### 4.2 Teemahaastattelu

Fenomenografisessa tutkimussuuntauksessa tarkastellaan paremmin yksilön käsityksiä kuin mielipiteitä, jolloin haastateltaville jää enemmän tilaa vastata juuri oman kokemuksen mukaisesti. Erityistä huomiota tulee kiinnittää avaus- ja apukysymysten laadintaan, mutta sen jälkeen haastattelu etenee haastateltavan vastausten suunnassa. (Niikko 2003.)

Haastattelujen sisällön mukaan rakentuu perusta varsinaiselle työlle. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämääränä on pikemminkin sanoa vähästä paljon kuin paljosta vähän. (Pyörälä 1995, 20.) Laadullinen tutkimus elää usein tutkimuksen edetessä, ja se onkin

yksi laadullisen tutkimuksen reunaehdoista. Tutkimusta toteutetaan ja muokataan olosuhteiden mukaan. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2007, 156–160.)

Sosiaalialalla asiakkaat kohdataan omalla persoonalla. Tässä kiinnitin huomioni arvostavaan lähestymistapaan sekä hyvään vuorovaikutukseen. Teemahaastattelussa tutkimuksen kannalta välttämättömimmät aiheet näkyvät kysymystenasettelussa, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman kattavia tutkimusongelmaa vasten (Vilkkä 2005, 101–103). Haastattelussa vuorovaikutus on toisen lähelle tulemista – etenkin tutkimusaiheen ollessa henkilökohtainen. Haastattelutilanteessa käytin avointa haastattelua ja syvähaastattelua, eli avoimia kysymyksiä keskinäiseen vuorovaikutukseen perustuen, sekä teemaan liittyviä syventäviä kysymyksiä.

Haastattelukysymykset laadin melko suurpiirteisesti, suunnitelmana oli että niistä pysyisi ammentamaan sitten haastateltavan vastausten mukaan jatkoa, ja että haastattelu olisi myös täten mahdollisimman avoin. Puolistrukturoitu on mielestäni parempi vaihtoehto etenkin silloin, kun halutaan jättää varaa uusille ja spontaanisti esiin tuleville asioille.

Haastattelun runko:

- Milloin olet alkanut käydä kohtaamispaikka Santrassa?
- Miten kohtaamispaikka löytyi?
- Mistä Santran toiminnoista erityisesti pidät?
- Osallistutko viriketoimintaan? (Millaiseen? Miten usein?)
- Millaisena koet roolisi Santran yhteisön jäsenenä?
- Mikä saa sinut edelleen käymään Santrassa?
- Mitä asioita parantaisit kohtaamispaikan toiminnassa?

### 4.3 Tutkimuksen tavoitteet

Tavoitteena minulla on selvittää haastateltavien kokemuksia Santrasta, ja miten paikan toiminta vaikuttaa kävijöiden hyvinvointiin.

Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys rakentuu toimivan tutkimusasetelman varaan – onko kohderyhmä oikea mittaamaan juuri tätä tutkittavaa asiaa? (Pyörälä 1995, 15.) Tutkimukseni on tarkoitus kuvata asiakkaiden kokemusta. Tällöin haastateltavien vastaukset eivät voi olla ”väärä” tutkimusaihetta ajatellen, mikä tekee tutkimuksen päteväksi.

Tutkimuksessa pyrin selvittämään millaisia vaikutuksia etenkin Santran monipuolisella viriketoiminnalla on kävijöiden elämänlaatuun, ja miten yhteisöllisyys koetaan. Tutkimukseni voi lisäksi auttaa kehittämään Santran toimintaa edelleen.

### 4.4 Kohtaamispaikka Santra

Kohtaamispaikka Santra on ikäihmisille tarkoitettu matalan kynnyksen paikka, joka toimii ilman ajanvarausta. Santra sijaitsee Ulvilan keskustassa peruspalvelujen suorassa läheisyydessä, ja se kuuluu Porin perusturvan alle. Santrassa saa ilmaiseksi neuvontaa ja ohjausta työntekijöiltä, ja siellä järjestetään paljon kaikenlaista toimintaa, kuten laulua, jumppaa ja pelejä. Sen viikko-ohjelmat tuovat arkeen hyvää vaihtelua.

Santrassa on kaksi ohjaajaa, jotka työskentelevät kumpikin puolet viikosta. Lisäksi virikeohjaaja käy yhtenä päivänä viikossa, ja vapaaehtoistyöntekijöitä on ohjaamassa esimerkiksi tuolijumppaa, visailuja sekä bingoa.

Keväällä 2015 olin Santrassa harjoittelussa, ja innostuin paikan ideasta suuresti. Santrassa tunnelma on kuin kotoisassa tuvassa – tilat ovat avarat ja viihtyisät, yhdessä keskustellaan kaikenlaisista asioista, kahvitellaan ja järjestetään viriketoimintaa. Santrasta löytyy huoneita työntekijöille sekä kokoontuville ryhmille (esim. ns. ”ukkokokerho”, miesten avoin keskustelukerho, SPR:n terveystieteen toiminta kerran kuukaudessa).

Ulvilassa ei ole toista samanlaista paikkaa ikäihmisille, mutta resurssipulan vuoksi on Santrakin käynyt lopettamisuhan alla. Kysyntää palvelulle kuitenkin on kovasti.

Santra toimii arvokkaana ja keskeisenä voimavarana asiakkailleen. Santran viikko-ohjelma ja tietynlainen rutiini edistävät itsessään elämänhallintaa ja arkipäivien suunnittelua. Yhteys ja kommunikointi puolin ja toisin ovat ihmiselle tärkeitä asioita. Lisäksi on merkittävää, että tarvittaessa asiakkaat saavat tukea ja ohjausta, mutta ensisijaisesti heillä on tilaa tehdä ja toimia itse. Santran toiminnan tarkoitus sekä ilmapiiri tukevat tässä mielessä myös omatoimisuutta ja toimintakykyä.

### **Paikan toimintatapa ja virikkeet**

Kohtaamispaikan toiminta-ajatus on asukastupamainen, eli kuka tahansa saa tulla. Varsinaisen Santra-ajan jälkeen ovat tilat avoinna myös muille kokoontumisille, ja yhteisiä tiloja varaavat mm. seurakunta, eläkeläisryhmät ja taideryhmät.

Sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi suositellaan kuntien, seurakuntien ja järjestöjen toimijoiden yhteistyötä sekä heidän yhteistyötään iäkkäiden kanssa. (Kivelä & Vaapio 2011, 107.) Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi nousevat sosiaaliset suhteet ja toiminnot, kuten keskustelu, vierailut, musiikki, lukeminen, muistelu, vapaaehtoistyö ja muut mielenkiintoiset harrastukset osana hyvää elämänlaatua. Taide ja kulttuuri luovat elämyksiä katsojilleen ja kuulijoilleen. Ne parantavat koettua elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä, vaikka osallistuja ei olisikaan niiden aktiivinen toteuttaja. (Kivelä & Vaapio 2011, 102–104.)

Kokemukset taiteista, musiikista, luonnosta, tanssista ja muista kulttuuri- ja taidetoiminnoista osoittavat niiden myönteiset vaikutukset kaikkien iäkkäiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tärkeintä on, että jokainen saa itse valita mieleisensä tavat luoda ja toteuttaa taidetta. (Kivelä & Vaapio 2011, 102–104.) Ennaltaehkäisevää mielensterveystyötä sekä kuntouttavaa näkemystä Santrassa tukee se, että toiminta on monipuolista, virkistävää ja mahdollisimman mielekästä kävijöilleen.

Santrassa järjestetään myös tuolijumppaa kahdesti viikossa; toista vetää perusturvan kuntohoitaja, ja toista vapaaehtoistyöntekijä. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä uusien asioiden oppiminen ylläpitävät ja parantavat toimintakykyä. Nämä myös auttavat selviämään arjen vaatimuksista itsenäisesti. Toimintakykyä tarkastellessa esimerkiksi lihaskunto, tasapaino, kävelynopeus ja reaktiokyky heikentyvät iän myötä. (Heikkinen 2002, 28.)

#### 4.5 Tutkimuksen aikataulu ja aineiston hankinta

Haastattelut tapahtuivat Santran tiloissa toukokuussa 2015. Haastateltavia oli neljä: kaksi miestä ja kaksi naista. Valinnat tehtiin yhteistyössä henkilökunnan kanssa. Tutkimuksen kannalta merkittävänä asioina pidettiin asiakkaiden käyntiaktiivisuutta sekä sukupuolijakaumaa, ottaen samalla huomioon tutkimuksen pienen otoksen.

Annoin jokaiselle haastateltavalle saatekirjeen, jossa selvitin ja varmistin haastateltavien nimettömänä pysymisen, tutkijan vaitiolovelvollisuuteni sekä aineiston oikeaoppisen käsittelyn. Jokainen haastattelu kesti alle tunnin, ja haastattelut olivat keskenään melko saman mittaiset. Haastattelutilanteet nauhoitettiin, tämän kerroin haastateltavalle aina haastattelun alussa.

#### 4.6 Aineiston analysointi

Aloitin aineiston purkamisen kuuntelemalla haastattelut ja litteroimalla ne. Tutkimuksen kannalta oleelliset ja keskeiset asiat nostin haastatteluista peilaamalla niitä haastattelukysymyksiäni vasten.

Litteroinnin jälkeen haastatteluissa nousseita yhteneväisyyksiä ja tärkeimpiä kategorioita oli helpompaa sijoittaa työtäni tukeviksi ja osaltaan myös uusiksi asioiksi. Tässä vaiheessa etsin teemoihin liittyviä olennaisuuksia, samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia, niitä sekä vertaillen että pohtien.

Kävin aineistoa läpi mahdollisimman tarkasti, hain tarkempaa otetta tutkimukselleni kirjoista ja lähteistä, jolloin pystyin hahmottamaan kokonais kuvaa sekä –käsitystä tutkittavista.

#### 4.7 Tutkimuksen eettisyys

Eettisesti hyvä tutkimus syntyy hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Ammattietiiikka edellyttää ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, sekä kykyä asettua toisen asemaan. Erityisesti painoarvoa on annettava asiakassuhteiden luottamuksellisuudelle. (Lindqvist 2002, 245.) Toimin ammattietiiikkani mukaisesti huolellisesti, empaattisesti, arvostavasti sekä rehellisesti tutkimusta tehdessäni.

Opinnäytetyötäni varten laadin kirjallisen tutkimussuunnitelman. Pyysin luvan opinnäytetyöni toteuttamiseen Porin kaupungilta ja kohtaamispaikka Santrasta. Tutkimusetiikan mukaisesti pyysin myös haastateltaviltani luvat ja sovin heidän kanssaan ajankohdat. Lisäksi jokainen heistä sai ennen osallistumistaan saatekirjeen, josta kävi ilmi tiedot tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta, haastateltavien nimettömyydestä sekä omasta vaitiolovelvollisuudestani.

Tietosuoja ja anonymiteetti ovat tärkeitä, samoin tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutussuhde – tutkijan ja tutkittavan on puhuttava ”samaa kieltä” (Kivelä & Vaapio 2011, 26). Tutkimuksen tulokset sekä pohdinta perustuvat täysin haastateltavien näkemyksiin ja kertomuksiin. Haastattelusta poimituissa sitaateissa en mainitse haastateltavan ikää, enkä joka kerralla sukupuoltakaan. Tämän ratkaisun tein siksi, että tutkimuksesta saisi hahmoteltua kokonais kuvaa haastateltavien kokemuksista, eikä niinkään etsittäisi naisten ja miesten kokemusten välisiä eroja.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Tutustuminen kohtaamispaikka Santraan

Neljästä haastateltavasta kolme henkilöä oli alkanut käydä Santrassa omien sanojensa mukaan alusta asti. He muistelevat Santran viettäneen juuri 5-vuotisjuhlia, joten tuumattiin ainakin kunnioitettavan viiden vuoden virstanpylvään tulleen täyteen. He saivat käyneensä alusta asti säännöllisesti.

Yksi haastateltavista oli sen sijaan tutustunut paikkaan vasta vuosi sitten. Hän oli jäänyt leskeksi, ja tarvitsi ihmisiä ympärilleen.

*”...mutta sitten kun hän menehtyi niin sen, sen jälkeen mä kävin tuol terveyskeskuksessa siellä terapeuttien luona... Siellä he kehottivat että ala käymään jossakin, että älä jää sinne neljän seinän sisälle.” (H1)*

Rohkeus luottaa muihin pohjautuu vahvasti ihmisen omaan elämäntarinaansa ja ymmärrykseen tulehmissen kokemukseen (Mattila 2007, 24–25). On rohkeutta lähteä kotoaan uuteen ilmapiiiriin, etenkin vielä henkisesti raskaassa tilanteessa. Hän kertookin pikkuihiljaa alkaneensa käydä Santrassa, vaikka aluksi olikin tuntenut hieman orpoa oloa, kun ei vielä oikein tuntenut ketään. Lopulta ihmiset alkoivat tulla tutuksi. Kysyin, onko hän saanut Santrasta uusia ystäviä, ja hän vastasi myöntävästi:

*”No joo semmosia, sanotaan ny ainaki hyvän päivän tuttuja... ja olihan täällä kaks–kolme semmosta kun mä ennestäänkin tunsin kyllä jo, ettei ny ihan, ihan kaikki vieraita ollu. Mutta kyl ne nyt on kaikki tullu tutuks.” (H1)*

Kaksi haastateltavistani sanoi tienneensä jo etukäteen Santran perustamisesta. Toinen heistä kertoi, että oli kuullut Santran perustamisesta eläkeläisryhmässä, ja kertoi Santran toiminnan aloittamisen olleen hieman vaikeaa.

*”...me ruvettiin puhumaan et eikö me voitas kokoontua tääl... mut kyllä tää kauheen riitasta sillon alkuus oli ko meinattii valla, et saaks täs lainkaa pittää... Mut onneks se sitte ratkes näin päin.”(H2)*

Miten he arvelevat muiden saavan tiedon tästä kohtaamispaikasta? Haastateltavani ajattelevat tiedon kulkevan lähinnä suusta suuhun, mutta lisäksi paikallislehti Ulvilan Seudussa julkaistaan säännöllisesti myös Santran viikko-ohjelma. Haastateltavistani yksi tuumaa, että suurempiakin lehtijuttuja voisi paikasta olla useammin. Lisäksi yksi haastateltavistani pohtii:

*”Mistä ihmiset saa tiedon et mikä tää Santra on ja tämmöstä... Ja ehkä vielä enemmän vois käydä ihmisiä mun mielestä, et... Vaik kyl tääl aika, tota, hyvin ainaki tääl mun mielestäni käydäänki, mutta enemmänkin varmaan mahtuis ja sopis.” (H1)*

Myös nettisivujen päivittämisestä puhutaan, mutta yhteinen näkemys on, että enemmänkin kävijöiden perhe tai lapsenlapset käyttävät Internetiä – Internetin käyttö lienee vielä melko vierasta kävijöille itselleen. Yksi haastateltavista pohtii, että tietokoneita käyttävät sukulaiset saavat Santrasta enemmän tietoa ja voivat näin ollen tiedottaa ikäihmisiä. Lisäksi terveyskeskuksen ajatellaan toimivan hyvänä väylänä tiedonkulun kannalta.

## 5.2 Viriketoiminta Santrassa

Haastateltavistani jokainen mainitsee Santran ensiarvoisimmaksi vetonaulaksi juuri viriketoiminnan. Haastateltavat pitävät viriketoiminnan jatkuvuudesta ja pysyvyydestä, mutta avoimesti suhtaudutaan myös uusiin asioihin. Heistä jokainen mainitsee myös tietyt aktiviteetit, joihin säännöllisesti osallistuvat.

*”Ku minust tääl on iha kaikki, mut aina uutta, totta kai jos joku keksii... viime kevväänä meil oli tota betoniaskarteluu, se oli meil ihan uutta ja se oli hienoo. Siit tykättiin kovasti, et se sai paljon uusii ihmisii. Et tykätää myös kokeil sit jotaki sellast erilaist.”(H4)*



*”Mut jos jotaki muuta semmosta, jotaki muuta ohjelmaa on, nii oon tullu muullostinki kyllä.” (H1)*

Miespuolisilla vastaajilla ei ollut kovinkaan huomattavaa kiinnostusta askarteluun tai käsitöihin. Erilaiset pelit ja visailut herättivät innostusta ja erityisesti jumpat kahdesti viikossa, sekä perjantainen bingo nousevat jokaiselle tärkeiksi ja ylipäättään erittäin suosituiksi. Saatujen vastausten perusteella ei ole tullut ilmi erityisen suurta kiinnostusta seurakunnan toimintaan – yhdelle oli kuitenkin tärkeää osallistua seurakunnan järjestämiin laulutilaisuuksiin.

Naiset mainitsevat myös käsityöt itselleen merkityksellisiksi. Musiikki ja laulu ovat tärkeitä, ja he osallistuvat laulutuokioihin. Virikeohjaajat ja vapaaehtoistyöntekijät saivat kiitosta:

*”... on sil nii, nii jännii kilpailuita, niitä et jottai nimiä tullee joistai sellasist ihmeellisest sanoista, ettei lainkaa ol... Mut sit ko joku sen sannoo sen oikean vastauksen, ni totta kai se on sillai. (nauraa)” (H2)*

*”... askartelua ja korttipeli ja bingo ja, kaikki tämmöset, ja meen boccia, käydään sitäki pellaamas.” (H4)*

Mielenkiintoa herätti, miten jokainen haastateltavista mainitsi Pappilanlammen ja Santran välisen yhteistyön. Santralaiset käyvät pelaamassa bocciaa Pappilanlammen palvelukodissa, joka sijaitsee lähialueella Vanha-Ulvilan puolella. Tämä koetaan ilmeisen mielekkääksi.

*”... meil on kerran kuukaudessa suurin piirtein tämä boccia-ottelu siel ja käydään syömäs. Ja vähä seurustellaan ja yleensä se on sitä, semmosta ajanvietettä niinku heille, meillekin.” (H3)*

Koska Santran viriketoimintaa pidetään sopivan arkisena ja hyvässä hengessä toteutettuna, se on vanhusta aktivoivaa osallistavaa toimintaa ja siksi myös ylläpitää hyvää psykososiaalista kuntoa.

Jokainen haastateltavista kokee jumpan vaikuttaneen yleiseen virkeyteen ja hyvinvointiin. Haastateltavistani puolet kertovat harrastavansa Santran jumppien lisäksi myös toistakin jumppaa, yksi harrastaa lisäksi tanssia. Yksi haastateltavista kertoo käyvänsä kerran viikossa tuolijumpassa, sillä kyseisen jumpan hän kokee olevan hie-  
man rauhallisempi ja sopivampi itselleen.

*”... Sen oon kyllä huomannu että se on niinko vetreyttäny, taik jollaki tavalla... Jollaki tavalla virkistänyki.”(H1)*

### 5.3 Santra yhteisönä

Jokainen haastateltava kokee kuuluvansa hyvin yhteisöön ja yleinen toteamus onkin, että Santraan on mukava tulla. Ihmiset, seura, ryhmätoiminta ja työntekijät mainitaan hyviksi puoliksi, erityisesti viriketoiminta. Yksi haastateltavistani tiivistää ajatuksensa paikasta niin, että käy Santrassa seuran, bingon ja jumpan vuoksi. Säännöllisyyttä arvostetaan ja sitä, että samat ihmiset käyvät.

Kysyin haastateltavilta, mitä he ajattelevat omasta roolistaan Santran yhteisön jäsenenä. Jokaisen mietteet asiasta olivat positiivisia: he kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä toveruutta toisiaan kohtaan. Omalla läsnäololla katsotaan olevan merkitystä Santran yhteisöllekin.

*”Joo, kyl mua tarvitaan. (nauraa) Ja mää tarvin näitä. Tämä on ku toinen kotti.” (H2)*

*”Varmaan sen verta ollu täs aina näkyvillä ihmisille... semmonen että mä koitan tulla ihmisten kans toimeen. Emmä mitää kauheesti sitte tyrkytä itteeni mut sillai että saatavilla kumminki jos tarttee.” (H3)*

*”Must tääl on ollu se hyvä yhteishenki, täytyy sannoo et se on ollu niinko se, autetaan toinen toistamme sit jos tarvitaan.” (H4)*

*”Nii, mää sano jos kelpaan tämmösseen ni sit on hyvä. (nauraa) Tarkotan et sit oon kyl auttamas ja, jos tarvii.” (H4)*

#### 5.4 Kehittämistarpeita

Kaikki haastateltavat ovat pääasiallisesti hyvin tyytyväisiä Santran toimintaan. Huonoja puolia ei tässä otoksessa noussut esiin, kehittämistarpeitakin syntyi melko vähän: miehiä voisi käydä enemmän ja että Santrassa voisi olla enemmän musiikkiesityksiä tai laulutilaisuuksia. Lisäksi yhden toivomuksena oli, että Santra voisi olla auki hieman pidempään, vaikka haastateltavat muutoin olivatkin tyytyväisiä aukioloaikaan sekä siihen, että Santra on kesällä kiinni.

*”Sen mä oon laittanu merkille et samat ihmiset käy kyllä... kyl tää on sit sillai vetovoimainen paikka... Mitä noitten toisten kans on puhunu et kaikki sanoo sitä et kyl se on hyvä et on tämmönen paikka. – – Miehiä, miehiä sais mun mielestäni käydä enemmän kyllä.” (H1)*

Kysyessäni ajatuksia siitä, mistä naisten enemmistö voisi johtua, kertovat haastateltavani aiemmin kyselleensä lähiympäristöstään uusia tulijoita. ”Ikämiehiä” ei oikein tunnu löytyvän.

*”Nii eikö niitä sit ole, vai eikö, onko vanhemmat miehet semmosia sit ettei ne oikee lähde...” (H3)*

*”Jotenki sitä sais ehkä eteenpäin ettei tää oo sitte vaan niinko naisten, että mun mielestä miehille sopis.” (H4)*

Haastateltavat miettivät aukioloaikaa:

*”Emmää usko, kyl tää riittää, puol kahteenko tää on ni. Kyl sit jo täytyy mennä, siel lapsenlapsetki oottaa, tarvii kotona sit olla ja.” (H2)*

*”... Ei oo mitää muuttamista. Et siinä, antaa olla noin vaan.” (H3)*

*”Pidempääki vois olla, hiukka pidempää. (nauraa) Jos sais, ku se oli alkuaan siin... mä muistan et se oli puol kolmee tai johki tämmössee.” (H4)*

### 5.5 Kohtaamispaikka Santran merkitys kävijöilleen

Kysyin haastateltavilta, millaiset asiat heidät saa edelleen jatkamaan Santrassa käymistä. Vastaukset olivat rehellisiä sekä mielteliäitä. Heillä oli melko samankaltaisia ja tunteiltaan samansävyisiä ajatuksia aiheesta: haastateltavat kokevat Santran tuovan sisältöä ja sosiaalista kanssakäymistä päiviin, sekä mielekästä tekemistä.

*”On kuitenkin paikka jonne voi tulla aina uudestaan.” (H4)*

*”Tää on semmone helppo paikka tulla.” (H2)*

*”Mä olen semmone jokapaikan höylä, et aina minkä kysytään ni mä tavallisesti meen niinko tähänki taas.” (H3)*

*”Kyllä se ihan mielenvirkistykseksi ja tueksi on kyllä, ilman muuta.” (H1)*

*”No ei oikee oo tämmösiä paikkoja... Ei ollu varmaan yhtään. Mitäs tuolla seurakunnassa sitte, mutta ne on eri ihmiset taas ku käy siel.” (H3)*

*”Mutta tää on paras. Ja tää me nyt väkisin pidetään sit.” (H2)*

*”Tämä porukka ja kaik, no mitä tää toiminta ja porukka täällä on. Joitaki retkiä tehdään ja tämmösiä aina välil sit. Käydään syömäs välis ja.*

*– Ja varmaa välillä iha riittää se et, et ollaan tääl yhdessä?*

*– No joo, se on pääasia. Ja saa jutella ihmisten kans.” (H3)*

Jokainen kokee paikan ehdottoman tarpeelliseksi, ja että kohtaamispaikka on ollut apuna yksinäisyyteen. Mainitaan, ettei kotonaan asuville eläkeläisille oikein ole muuta paikkaa, joten Santra vaikuttaa siinäkin mielessä välttämättömältä. Työntekijöiltä

haastateltavat kokevat saaneensa neuvoja ja tukea aina tarpeen vaatiessa, ja että ovat helposti lähestyttäviä.

*”No kyl mul on kiitoksii näille kaikille, ketkä tätä pittää yllä.” (H4)*

## 5.6 Tulosten analysointi

Haastateltavistani kolme oli alkanut käydä Santrassa jo alusta asti, ja yksi oli ohjautunut paikkaan terveyskeskuksen neuvosta. Tutkimuksen kannalta en saanut tietoon yksilöllisiä syitä siitä, miten ikäihmiset voivat löytää paikan, vaikkakin jokainen haastateltava sitä pohti. Arveltiin tiedon kulkevan suusta suuhun, löytyvän Ulvilan Seudusta sekä terveyskeskuksesta, ja lisäksi Santran kotisivujen kautta.

Kaikista Santran toiminnoista haastateltavat pitivät tärkeimpänä viriketoimintaa sekä sen monipuolisuutta. Jokainen piti tärkeänä jumppaa, bingoa sekä visailuja ja pelejä. Musiikki ja laulu koettiin tärkeäksi. Naiset pitivät erityisesti käsitöistä ja askartelusta. Kulttuuriin liittyviä asioita pidettiin arvossa, myös Santran järjestämät retket mainittiin huomionarvoisiksi kokemuksiksi. Lisäksi haastateltavista yksi mainitsi seurakunnan päivän itselleen merkitykselliseksi. ATK-taitoihin liittyviä asioita ei juurikaan kaivattu lisää.

Omaa roolia Santran jäsenenä kuvailtiin tärkeäksi ja paikan toiminnan kannalta vaikuttavaksi. Santrassa asioimisen kautta haastateltavat ovat kokeneet voimaantumisen tunteita, toveruutta ja uusia tuttavuuksia, tukea ja iloista jutustelua sekä yhdessäoloa. Heidän näkemyksensä mukaan uudet henkilöt otetaan mukaan toimintaan ja keskusteluun avoimesti, huomioiden yksilön luonteen, tunteet ja toivomukset.

Tärkeimmiksi syiksi omalle kokemukselle ja Santrassa käymiselle mainitaan mielenvirkistys, seura ja tuki, ihmisten kanssa keskusteleminen, viriketoiminta ja se, ettei ole toisenlaista paikkaa. Täten voisi todeta, että Santra ehkäisee ikäihmisen yksinäisyyttä sosiaalista toimintakykyä ylläpitäen.

Kohtaamispaikan toimintaan liittyviä parantamisehdotuksia ei tullut juurikaan esille. Toivottiin musiikkia sekä hieman pidempää aukioloaikaa, ja toisaalta pohdittiin kuinka Santraan saataisiin enemmän miespuolisia kävijöitä. Pääosin jokainen haastateltava oli erittäin tyytyväinen Santran toimintaan sekä sen työntekijöihin. Ihmisten kohtaaminen Santrassa on mielestäni erittäin hyvä esimerkki välittämisen etiikan mukaisesta toiminnasta. Jokainen saa olla oma itsensä ja uudet ihmiset otetaan mukaan joukkoon – yritetään saada ujoimpia ulos kuorestaan, mutta kuitenkin siten, että jokainen saa osallistua toimintoihin ja keskusteluihin juuri omien voimavarojensa mukaisesti.

Haastattelujen pohjalta esiin nousi myös yllättäviäkin asioita. Haastateltavat antavat Santralle palautetta erityisesti sen hyvästä sijainnista sekä terveys- ja neuvontapalvelutoiminnasta. He mainitsevat paikan olevan sopivasti lähellä, ja että sinne jokaisen on helppo tulla. Santra on lämmin paikka sekä lähellä muita Ulvilan keskustan palveluja, eikä siellä ole rappusia tai korkeita kynnyksiä.

*”Tämä on hyvä. Ja justii se ku tääl ei oo rappusii.” (H2)*

*”Hyvä ku nämäki palvelut vaan täsä on ja emmä tiä, meikäläinen tietysti ku pääsee kulkee kaikki mutta tommoset jotka ei... pyörällä tai kelkalla tulee tänne, ja rollaattoreilla, nii eihän ne pitkälle pääse. Meikäläinen pääsee viel autolla ja ja, polkupyörällä vielä vaikka kuinka pitkälle halua mennä et-  
tä.” (H3)*

*”... Ja sit ku tääl on nää verenpaineen mittaukset, meil on semmonenki kerra kuukaudes et tua. Seki on ihan hyvä juttu jos verenpaineet rupee pränkkää, nii saa sen täsä et ei tarvi ton men. Että kyllä täs on kaikki, ei multa ny aina-  
kaan tuu suoralta kädeltä mittään semmosta uutta, et mä oon ihan tyytyväi-  
nen tähän.” (H2)*

*”... Huomaa et, huomaa ku meitäki on moni yksinäinen ihmine, sillai niinku jääty leskeks et on... monella käyny sama niinku täs näi... siin on vähä niinko  
tukee toine toisilles sitte. Ku on käyty läpitte semmone sama, tommone tapah-  
tuma.” (H4)*

## 5.7 Tutkimuksen reliabiliteetti sekä yhteenveto

Reliabiliteetti- eli luotettavuuskysymykset liittyvät tarkasti vaiheeseen, jossa siirrytään empiriasta teoriaan (Pyörälä 1995, 16). Tutkimus on luotettava siten, että haastatetuista saamani aineiston olen käsitellyt rehellisesti ja yksilökohtaisesti. Havaintoja analysoitaessa suurin huomio kiinnittyy siihen, mittaako tutkimus sitä, mitä on tarkoituskin.

Tulosten mukaan ikäihmisten toimintakyky ja sosiaaliset suhteet saavat vahvistusta kohtaamispaikka Santrassa. Tämä on tärkeä asia ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta, sillä ennaltaehkäisy toimii parhaiten juuri silloin, kun mitään ehkäistävää ei näy olevan.

Nähdäkseni kuvaamallani menetelmällä olen päätenyt uskottavaan tulkintaan. Jatkoa ajatellen erityisesti esille nousi juuri ikäihmisille suunnattu liikuntapuoli ja yksinäisyyden kokemukset, ja näitä olisi voinut tutkia vielä enemmänkin. Voisiko olla muunlaista liikuntaa kuin tuolijumppaa? Voisiko esimerkiksi musiikkitoiveita ja liikuntaa yhdistää esimerkiksi tanssiksi?

Yhteenvetona voisi todeta, että Santran tarjoamat palvelut sekä viriketoiminta vastaavat hyvin kävijöiden tarpeisiin. Jokainen kävijä – uusi tai vanha tuttavuus – otetaan vastaan yksilöllisesti, ja toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan kävijöiden ehdolla.

Esiin nousseiden seikkojen perusteella voinee todeta myös, että Santralla on oma merkityksensä leskeksi jääneiden ikäihmisten arkeen ja kokemukseen. Tutkimuksen pohjalta voidaan täten sanoa kohtaamispaikalla olevan vaikutusta kävijöidensä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin – Santra ennaltaehkäisee yksinäisyyttä, kävijät saavat mielekästä, oman näköistään tekemistä sekä seuraa.

Kohtaamispaikan puitteet tarjoavat lämpöisen, olohuonemaisen ”toisen kodin”. Ikäihmisille suunnatut liikuntatuokiot toimivat itsessään myös tärkeinä fyysisen hyvinvoinnin edistäjinä. Lisäksi jokaisella on yhteinen tavoite myös pyrkiä säilyttämään kohtaamispaikka Santra.

Työntekijätkin saivat kiitosta:

*"Ne on hienoi kaikki. Ei ol yhtää semmost mist vois moittivaa sannaa sannoo." (H2)*

*"Kyl tämmöne hienoo on ku on tämmöne... Tulee paljo tehtyy ja ku pidettäsyllä vaa." (H4)*



## 6 POHDINTA

*Kohtaamisia.* Tämä oli itselleni merkittävä, mielenkiintoinen ja opettava prosessi. Santrassa harjoittelussa ollessani kohtasin erilaisia persoonia. Monet kävivät päivittäin, osallistuivat ahkerasti virikkeisiin, monet olivat vapaaehtoistyössä. Monet olivat kiinnostuneita paikan tunnelmasta ja seurasta; oli paljon naisia verrattuna miespuolisiin kävijöihin. Koin tämän kaiken kovin kiinnostavaksi – voisinko päästä tutustumaan tarkemmin näihin ihmisiin, jotka toimivat yhdessä Santran positiivisen hengen luojina? Entä millaisia ovat heidän taustansa, heidän tarinansa?

Jokainen kokee ikääntymisensä eri tavoin. Santra on ikäihmisille suunnattu kohtaamispaikka, ja minua askarrutti mistä ihmiset ovat löytäneet sen. Mietin, hakeuduttaanko paikkaan tarpeeksi, voisiko Santraan saada enemmän miehiä, ja millaista viriketoimintaa he tahtoisivat? Paljon on esimerkiksi naisia, jotka pitävät käsitöistä ja askartelusta. Tulin myös ajatelleeksi heitä, jotka miettivät, olisiko Santra itselle sopiva paikka, mutta menemistä jarruttaa sana *ikäihminen*. Ikä voi olla kokemuksena erilainen – sopiiko itse tuon sanan alle?

Kaikki haastateltavani olivat avoimia ja kertoivat mielellään kokemastaan. He olivat myös keskenään erilaisista taustoista, siitä pidin paljon. Olin yllättynyt miten paljon sain haastatteluista irti, jokainen oli omanlaisensa ja itsekkin sain uutta näkökulmaa. Laadullinen tutkimus on siitä hyvä ja rehellinen, että pääsee yksilöllisesti pohtimaan ja kuvaamaan asianhaaroja.

Mielestäni haastattelutilanteet olivat aitoja ja avoimia. Arvelin, että olisin jännittänyt enemmän, mutta uskon takana olleen harjoitteluajan tuoneen itselleni enemmän varmuutta. Ensimmäinen haastattelu sujui paremmin kuin odotin, ja tästä jatkoin samalla positiivisella energialla. Muistiinpanoihini olin kirjoittanut yleisestä ilmapiiristä: *Luonteva, mukava tunnelma.*

Osa haastatteluista arasteli aluksi nauhoitusta, mutta keskustelun edetessä he pystyivät kuitenkin rentoutumaan ja puhumaan aidosti, ikään kuin nauhoittavan laitteen läsnäolo

olisi unohtunut. Mielestäni juuri kysymysten avoimuus teki tilanteesta huolettomamman. Sain tällä tavoin välitettyä tunnetta siitä, että kyse ei ollut mistään oikeita vastauksia vaativasta kokeesta, vaan enemmänkin dialogisesta keskustelusta.

Kirjallisten lähteiden löytäminen oli oma työnsä sen jälkeen, kun olin suunnitellut teorian rungon. Aiheesta on kirjoitettu todella paljon, mutta näkökulma tuntui usein olevan enemmän painottunut hoitotyöhön. Oikeaan ikä- ja kohderyhmään suunnattua kirjallisuutta oli välillä vaikea löytää, mutta lopulta olen tyytyväinen juuri tähän teorian määrään. Mielestäni sain hyvin osoitettua sen, millaista pohjaa tutkimukselle teorialla hain ja toisaalta sitten myöhemmin sen, miltä tulokset näyttivät puolistrukturoidun haastattelun pohjalta. Keskustelut olisivat voineet rönsyillä enemmänkin, mutta haastattelutilanteet ohjautuivat nähdäkseni hyvin luonnollisesti.

Kuunnellessani haastatteluja läpi huomasin, että muutamassa kohdassa olisin voinut esittää vielä tarkentavia kysymyksiä, tai kirjata niitä vielä muistiin seuraavaa haastatteluvaihetta varten. Muuten olen tyytyväinen haastattelujen kulkuun sekä siihen, paljonko niistä sain itselleni materiaalia. Haastattelujen purkaminen oli odotettua hitaampaa. Työtä oli paljon, mutta aiheen ollessa itselleni läheinen, se oli kuitenkin mielekästä. Olin aluksi itse suunnitellut haastattelevani 5–6 ihmistä, mutta ohjaajani neuvoi minua pienentämään määrää neljään ihmiseen. Se olikin hyvä neuvo, sillä neljän haastateltavan kanssa pääsin mielestäni pintaa syvemmälle.

Minulla oli tunne siitä, että juuri tällä tutkimusmenetelmällä pääsisin paneutumaan itselleni tärkeään aiheeseen. Santra sai paljon kävijöiltään kehuja, ja varmasti juuri kävijät muovaavat toimintaa edelleen. Se näyttäytyy kävijöilleen tärkeänä ja tarpeellisenä paikkana, jonka toiminta-ajatuksella on suuri merkitys ikääntyvien kävijöiden hyvinvoinnille.

Ennaltaehkäisevä työ vaatii merkittävää panostusta, vaikka se alueena onkin hieman hankalasti tutkittava. Mielestäni Santrassa tehdään hienoa työtä ikäihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi.

*”Tää on ku kottiin tulis... Täl saa antaa kymmene plus pistettä.” (H2)*

## LÄHTEET

- Bruner, Jerome (2009). Culture, mind, and education. Teoksessa Knud Illeris (toim.) 2009. *Contemporary Theories of Learning*. New York: Routledge, 159–165.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, Eino (2002). Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 13–32.
- Heikkinen, R-L (2002). Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 207–228.
- Helin, Satu (2002). Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 35–62.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Lahtinen, Mari (2004). Välittämisen etiikka vanhustyön lähtökohtana. Teoksessa Harri Kankare & Hanna Lintula (toim.) 2004. *Vanhuksen äänen kuuleminen*. Vantaa: Tammi, 50–56.
- Levonen, T. 2001. *Ikä karttuu, elämä jatkuu*. Saarijärvi: Gummerus Kustannus Oy.
- Lindqvist, Martti (2002). Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Tammi. Vammala: Tammi, 233–258.
- Marin, Marjatta (2002). Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 89–114.
- Mattila, K.-P. 2007. *Arvostava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia, Joensuu. Viittaus teoksessa Minna Laitila 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, 63–69.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY, Oppimateriaalit.
- Ollikainen, Liisa (2004) Nykyisen vanhuksen ääni. Teoksessa Harri Kankare & Hanna Lintula (toim.) 2004. *Vanhuksen äänen kuuleminen*. Vantaa: Tammi, 179–191.
- Pyörälä, Eeva (1995). Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa Jaakko Leskinen 1995. *Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 11–26.

Ruuskanen, Petri (toim.) 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Ruoppila, Isto (2002). Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–143.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys – arkielämän näkökulma. Vantaa: WSOY.

Saarniaho, Rami. 2005. [http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/1\\_kehityspsykologian\\_teoriat\\_\\_mallit\\_ja\\_tutkimus/10\\_eriksonin\\_psykososiaalisten\\_kriisien\\_teoria?C:D=1465732&m:selres=1465732](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/1_kehityspsykologian_teoriat__mallit_ja_tutkimus/10_eriksonin_psykososiaalisten_kriisien_teoria?C:D=1465732&m:selres=1465732). Viitattu 14.9.2015.

Stuart-Hamilton, I. 1994. Vanhenemisen psykologia. Oy Unipress Ab.

Terveyden edistäminen kunnassa. THL www-sivut. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteisty/kunnat/terveyden-edistaminen-kunnassa>. Viitattu 10.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. THL www-sivut. <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantuminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen> Viitattu 10.10.2015.

Valkonen, L. 2006. Millainen on hyvä äiti tai isä? Viides– ja kuudesluokkalaisten lasten vanhemmuuskäsitykset. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. Viittaus teoksessa Minna Laitila 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto, 63–69.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, Hanna (2006) Tutki ja havainnoi. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>. Viitattu 20.6.2015

## LIITE 1

## TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun hyvinvointiosaamisalueen sosionomi (AMK)–opiskelija. Ammattiopinnoissani olen opiskellut päihde- ja mielenterveystyötä. Kerään opinnäytetyöhöni aineistoa Ulvilan kohtaamispaikka Santrassa ajalla 13.5. – 30.6.2015. Työni käsittelee kokemuksia Santran toiminnasta sekä näihin kokemuksiin liittyviä tunne- ja ympäristötekijöitä. Tutkimusmenetelmänä käytän teemahaastattelua.

Haastattelua varten on valmis kysymyspohja, ja haastattelut nauhoitetaan. Kenenkään tutkimukseen osallistuneen henkilökohtaisia tunnistetietoja ei kerätä missään vaiheessa. Omalta osaltani käytän haastattelumateriaalia ainoastaan tutkimustyössäni, ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Työssäni noudatan ammattietiikan mukaista tutkimustapaa sekä salassapitovelvollisuutta.

Mikäli teillä on jotakin kysyttävää työstäni tai aiheesta, ottakaa ystävällisesti minuun yhteyttä.

Ystävällisin terveisin

**Taina Jokinen**

Sosionomi (AMK)-opiskelija

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Puh. 040 XXX XXXX

[taina.jokinen@student.samk.fi](mailto:taina.jokinen@student.samk.fi)